



## Lavagem das mãos em situações de emergência

Portuguese translation of "Handwashing in Emergency Situations" ([www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp](http://www.bt.cdc.gov/disasters/hurricanes/handwashing.asp))

Após uma emergência, pode ser difícil encontrar água corrente. Contudo, é importante lavar as mãos de modo a evitar doenças. É melhor lavar as mãos com água e sabão; contudo, quando água não se encontra disponível, pode utilizar produtos à base de álcool concebidos para a lavagem das mãos. Seguem-se algumas sugestões para lavar as mãos com água e sabão e produtos à base de álcool.

### Quando deve lavar as mãos?

1. Antes de preparar ou ingerir alimentos.
2. Depois de utilizar a casa-de-banho.
3. Depois de lavar uma criança que utilizou a casa-de-banho.
4. Quando tratar de uma pessoa doente.
5. Depois de manusear alimentos não cozinhados, em particular carne, aves ou peixe crus.
6. Depois de assoar o nariz, tossir ou espirrar.
7. Depois de mexer num animal ou manusear resíduos de animais.
8. Depois de manusear o lixo.
9. Quando tratar um corte ou uma ferida.

### Técnicas de lavagem das mãos com produtos à base de álcool

Quando as mãos se encontram visivelmente sujas, devem ser lavadas com água e sabão, quando disponíveis.

Contudo, quando água e sabão não se encontram disponíveis, utilize um produto à base de álcool para lavar as mãos. Quando utilizar uma loção para as mãos à base de álcool, aplique o produto na palma de uma mão e esfregue as mãos, cobrindo todas as superfícies das mesmas e os dedos, até as mãos estarem secas. Tenha em atenção que o volume necessário para reduzir o número de bactérias nas mãos varia de produto para produto. As loções para as mãos à base de álcool reduzem significativamente o número de microorganismos na pele, actuam rapidamente e provocam menos irritação da pele.

### Técnicas de lavagem das mãos com água e sabão

#### Técnicas apropriadas a utilizar quando lavar as mãos com água e sabão:

1. Junte as mãos debaixo de água (água morna, se possível).
2. Esfregue as mãos durante pelo menos 20 segundos (com sabão, se possível). Lave todas as superfícies cuidadosamente, incluindo os pulsos, as palmas e as costas das mãos, os dedos e debaixo das unhas.
3. Limpe a sujidade debaixo das unhas.
4. Retire o sabão das mãos com água.
5. Seque as mãos totalmente com uma toalha limpa, se possível (isto ajuda a remover os germes). Contudo, se não houver toalhas ou as mesmas forem partilhadas por várias pessoas, é aceitável deixar as mãos secar ao ar livre.
6. Afague a pele em vez de a esfregar, de modo a evitar escoriações.

20 de Agosto de 2004

7. Caso utilize um toalhete descartável, coloque-o no lixo, de modo a que ninguém apanhe os seus germes.

For more information, visit [www.bt.cdc.gov](http://www.bt.cdc.gov)  
or call CDC at 800-CDC-INFO (English and Spanish) or 888-232-6348 (TTY).